Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Как выбрать безопасную обувь и предотвратить падения

Эта информация поможет вам понять, как ношение безопасной обуви может предотвратить падения.

Информация о безопасности обуви

От обуви, которую вы носите, могут зависеть ваши комфорт и безопасность. Ношение небезопасной обуви повышает вероятность падения и получения травмы. Чтобы предовратить падения, вам нужно всегда, даже дома, носить безопасную обувь.

Что такое безопасная обувь?

Безопасная обувь подходит вам по размеру, удобна и находится в хорошем состоянии. Также она имеет характеристики, помогающие уберечь от падения (см. рисунок 1).

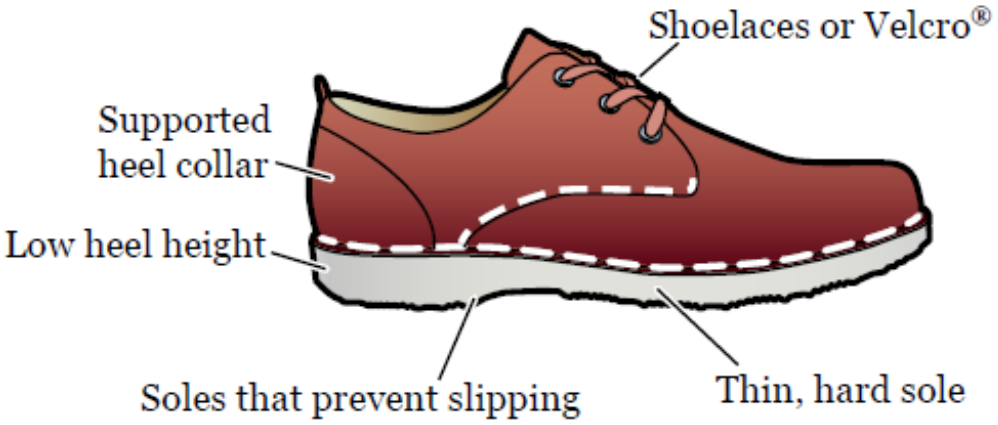

Рисунок 1. Характеристики безопасной обуви

Безопасная обувь имеет следующее:

- каблук высотой не больше 1 дюйма (1,6 см);
- фиксацию на ноге (например, шнурками или липучками Velcro®);
- тонкую жесткую подошву;
- стельки против скольжения;
- задник для фиксации пятки, который плотно обхватывает пятку.

Что такое небезопасная обувь?

Небезопасная обувь не подходит вам по размеру, неудобна или находится в плохом состоянии. У небезопасной обуви:

- высота каблука составляет больше 1 дюйма (1,6 см);
- не предусмотрен способ фиксации на ноге (например, как у тапочек без задников, шлепок, сабо или вьетнамок);
- мягкая или толстая подошва;
- скользкие или изношенные стельки.

Как надевать и снимать обувь

Если вам трудно надевать или снимать обувь, попробуйте воспользоваться приведенными ниже советами:

- **Используйте рожок для обуви.** Если вы не можете дотянуться до стоп, когда обуваетесь, используйте рожок для обуви с длинной ручкой (см. рисунок 2). Его можно приобрести в розничных аптеках, таких как CVS или Walgreens, или в интернет-магазинах, таких как Amazon.
- **Используйте эластичные шнурки**. Это растягивающиеся шнурки. Они позволяют надевать и снимать обувь, поэтому вам не придется завязывать и развязывать их.
- **Носите обувь на липучках.** Липучку легче зафиксировать вокруг ноги, чем шнурки.

Рисунок 2. Использование обувного рожка

Если из-за отекших ног у вас возникают трудности, когда вы надеваете или снимаете обувь:

- проконсультируйтесь с вашим медицинским сотрудником по поводу вариантов лечения, включая физиотерапию при отечности (распухании ног);
- Носите более широкую обувь на липучке.

Что делать, если вы не можете носить обувь

Если у вас болят ноги и вы не можете носить обувь, посоветуйтесь со своим медицинским сотрудником. Он даст вам направление к подологу (врачу, занимающемуся лечением стопы). Подолог может порекомендовать использовать ортопедические стельки (стельки для обуви, которые обеспечивают дополнительную поддержку стопы). Кроме того, вам могут назначить супинаторы, которые помогут вам чувствовать себя более комфортно при ношении обуви.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

How to Choose Safe Shoes to Prevent Falling - Last updated on March 29, 2023

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center